

Ilon syksy

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	11.00-12.00 Ryhti Palokan LH	15.00-16.00 Voima Palokan LH		11.00-12.00 Vire Palokan LH	10.00-11.00 Perhe- tempuili Keski-Palokka	14.45-16.00 Hathajooga Puuppola
18.00-19.00 Crosstraining Palokan koulun piha	18.30-19.30 Kunto Mankola	18.00-19.00 DanceMix Keski-Palokka	18.15-19.00 Kuntorykkeily Keski-Palokan piha	17.15-18.15 Shindo Pilke-päiväkoti	17.30-18.15 Step Palokan LH	18.30-19.15 BALLO Keski-Palokka
18.30-19.15 Army Mankola	18.30-19.30 FasciaMethod® Pilke-päiväkoti	19.00-20.00 PeppuVatsa Keski-Palokka	19.00-19.45 Kahvakuula Keski-Palokan piha		18.15-19.00 Pumppi Palokan LH	19.15-20.00 Balanssi Keski-Palokka
19.15-20.00 Core Mankola	20.00-21.00 Aikuisten akro* Mankola pikkusali	20.00-21.00 HipHop-Fusion* Keski-Palokka				20.00-21.00 Höntsäsähly Keski-Palokka
19.30-20.30 Äijähuoltamo Keski-Palokka		19.00-20.00 ILO-Veto* Keski-Palokka				

Ilon syksy 2021 ryhmäliikunta

Syyskausi 16.8.2021-5.1.2022

Muutokset mahdollisia.

Katso kalenteri ja tuntikuvaukset

palokanilo.fi



KOKEILE MAKSUTTA!

Tällä lipukkeella voit käydä viidellä Palokan Ilon jumppakalenterin eri tunneilla viikon aikana. Tunnille ei tarvitse erikseen varata paikkaa. Yksi lipuke/henkilö/kausi.

Innostu, liiku, onnistu!
Katso tunnit ja ilmoittaudu
palokanilo.fi



Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Nimi.....
Sähköposti ja puh.....
 Haluan saada lisätietoja toiminnasta.
Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla, kiitos!

